

كيف تقيس ضغط الدم في المنزل

اتبع هذه الخطوات للحصول على قياس دقيق لضغط الدم

1. التحضير

إذا كنت تبحث عن شراء جهاز قياس لضغط الدم، فراجع الكفات التي تم التحقق من دقتها عبر الموقع validatebp.org.

قبل 5 إلى 10 دقائق من قياس ضغط الدم

قم بإفراغ المثانة



اجلس بهدوء في غرفة هادئة. استرخ واسترخ.



قبل 30 دقيقة من قياس ضغط الدم

لا تستحم في الحوض أو تحت الدش



لا تمارس الرياضة



لا تأكل أو تشرب الكافيين



لا تدخن أو تستخدم التبغ



لا تتناول دواء ضغط الدم إلا بعد القراءة الصباحية



3. القياس والتسجيل

استرخ لمدة خمس دقائق أثناء وجودك في وضع ما قبل بدء القياس

متى وكيف

- فحص ضغط الدم مرة في الصباح ومرة في المساء
- استمر لمدة 7 أيام

التسجيل

- سجل كل قياس على الرسم البياني في الجزء الخلفي من هذه الصفحة
- أحضر جهاز قياس ضغط الدم وسجل موعداك التالي

2. الوضع

ابق ثابتًا. اجلس بهدوء دون أي عوامل تشتيت أثناء القياس - تجنب المحادثات والتلفاز والهاتف والأجهزة الأخرى

انزع أي ملابس من ذراعك

ضع كفة جهاز قياس ضغط الدم على ذراعك مباشرة. اترك مساحة كافية بين ذراعك والحزام بحيث يمكن بسهولة إدخال إصبعين في الفجوة

اسند ذراعك على منضدة بحيث تكون كفة الذراع على نفس مستوى قلبك

لا تضع ساقيك على بعضها البعض

ضع كلا القدمين بشكل مسطح على الأرض

اتبع التعليمات المرفقة بجهازك لقياس ضغط الدم



قياس ضغط الدم ذاتيًا: سجل للقراءات لمدة 7 أيام

التوجيهات: أكمل المعلومات الواردة أدناه في كل مرة تقوم فيها بالقياس. من الأفضل أخذ قياس واحد في الصباح وقياس آخر في المساء لمدة 7 أيام. إذا فاتتك أي قياسات لضغط الدم، فاترك هذا القسم فارغًا واستمر في تسجيل المرات التالية.

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
التاريخ						
الوقت						
الصباح						
انقباضي / انبساطي						
/	/	/	/	/	/	/
ملاحظات						

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
التاريخ						
الوقت						
المساء						
انقباضي / انبساطي						
/	/	/	/	/	/	/
ملاحظات						

كيف أعرف ما إذا كانت قراءتي مرتفعة جدًا أم منخفضة جدًا؟

تكون قراءة ضغط الدم مرتفعة للغاية في الحالات التالية:
 كان ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي) أكبر من 180 مم زئبق و / أو ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي) أكبر من 120 مم زئبق وكنت تشعر بتوعك أو لديك شكاوى من ضيق في التنفس، وألم في الصدر، ودوخة، وصداع، وآلام في الظهر، وتدلي الوجه، وضعف الأطراف، وتغيرات في الرؤية أو خدر / وخز، فاطلب الرعاية الطبية.

تكون قراءة ضغط الدم منخفضة للغاية في الحالات التالية:
 ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي) أقل من 90 مم زئبق و / أو ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي) أقل من 60 مم زئبق وكنت تشعر بتوعك أو لديك شكاوى بالشعور بالدوار أو الغثيان أو الدوخة أو عدم وضوح الرؤية، فاطلب الرعاية الطبية.

يتم تحديد القراءة الكلية لضغط الدم عن طريق قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

يقيس ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي) القوة التي يبذلها القلب على جدران الشرايين في كل مرة ينبض فيها.

يقيس ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي) القوة التي يبذلها القلب على جدران الشرايين بين الضربات.